



人生100年時代の健康寿命のために 聴こえのフレイルを知ろう！



聴き取る機能の衰え のことを



聴こえのフレイル

と言います



つまり、難聴によって、周囲との関わりが少なくなり、心身機能の衰えが進む

そのままにしておくと・・・



1. 自分に自信がなくなっていく
2. 人との会話や交流をさける
3. 家から出ず、閉じこもりがちになる
4. 刺激がなく、身体機能が低下する
5. 認知症と勘違いされ、実際に認知症につながるおそれが・・・



予防と対策

★耳にやさしい生活を心がける

大音量でテレビを見たり音楽をきいたりしない



★生活習慣の見直し

栄養バランスのとれた食事、適度な運動、規則正しい睡眠、禁煙、
ストレスを上手に発散する

★聴こえについて相談できる耳鼻咽喉科医師をみつけておく



聴こえについて、気になることはありませんか？

- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 外出することが億劫になった
- 会議や会食など複数人の会話がうまく聞き取れない
- 話し声が大きいと言われる
- 会話をしている時に聞き返すことが増えた
- 大きな声で話しかけられてもうまく聞き取れず



聞こえたふりをしてしまう

出典元:山形市聴こえくつきり事業啓発リーフレット

4つ以上当てはまると聴力低下による“聴こえのフレイル”のリスクあり！

山形市では、65歳以上の方を対象とした『聴こえくつきり事業』を実施しています。聞こえの状態に関心を持ち、早期の対策に取り組み、豊かな生活を送りましょう。



- 介護予防教室「耳からの健康講座」
- 聴こえのチェック、補聴器相談医を受診
- 補聴器購入費の助成(対象者の要件あり)
- 補聴器メンテナンス、定期的な受診での聴こえの状態を確認



詳しくは、山形市ホームページ、「広報やまがた」をご覧ください

作成:令和8年1月山形市地域包括支援センター 介護予防ケアマネジメント部会

お問い合わせ・相談は各地域包括支援センターへ

